

## Pengaruh pemberian asupan multivitamin b1, b6, dan b12 terhadap kejadian kelelahan kerja kronis di PT. SIPL Gresik = The effect of multivitamin b1, b6, and b12 supplementation to the prevalence of chronic fatigue in PT. SIPL Gresik

Eka Surya Septiawan, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20476929&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Latar Belakang. Kelelahan kerja merupakan keluhan yang sering dijumpai pada pekerja. Kondisi fisik dan mental pekerja yang mengalami kelelahan berdampak negatif kepada pekerja itu sendiri dan hasil pekerjaannya. Kombinasi multivitamin dengan kandungan vitamin B efektif mengatasi kelelahan fisik dan memperbaiki mood serta kemampuan kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh suplemen multivitamin B1, B6, dan B12 terhadap kelelahan kerja. Metode. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental semu dengan sampel sebesar 60 masing-masing 30 sampel untuk kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Seluruh subjek diukur kelelahannya secara subjektif dengan kuisioner checklist individual strenght sebelum dan sesudah pemberian suplementasi tablet kombinasi vitamin B1, B6, dan B12 selama 7 hari. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji statistik untuk melihat perbedaan nilai tengah kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil. Rata-rata skor checklist individual strenght kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian suplemen multivitamin B1, B6, dan B12 selama 7 hari adalah 64,10 dan 77,30. Terdapat perbedaan rata-rata skor kuisioner checklist individual strenght  $p=0,001$ . Kesimpulan dan saran. Terdapat pengaruh suplementasi multivitamin B1, B6, dan B12 terhadap kelelahan kerja.

Introduction. Work fatigue is the common complaints found among workers. The physical and mental condition of worker suffered from fatigue would negatively impact the worker and his performance. The combination of multivitamin containing vitamin B was known to be effective in treating physical fatigue and improving mood and cognitive ability. This study aimed to investigate the effect of multivitamin B1, B6, and B12 supplementation to work fatigue. Method. This was a quasi experimental study on 60 samples of each 30 samples on intervention and control groups. Fatigue was measured by checklist individual strength questionnaire at pre and post supplementation of multivitamin B1, B6, and B12 for 7 days, and then independent T test was used to compare the mean difference of intervention and control groups. Results. After 7 days of supplementation, the mean score of the checklist individual strength at intervention and control groups were significantly difference  $p 0,001$  at 64.10 4.78 and 77.30 4.61, respectively. Conclusion and recommendation. The supplementation of multivitamin B1, B6, dan B12 was found to have effect on work fatigue.